

阅美
文化

JING
静 老 师
形 象 提 升 系 列

王静
著

识对体形 穿对衣

/ 珍 藏 版 /

体形不是问题 会穿才是王道
形象顾问人手一册的**置装宝典**

重印超 20 次，权威读本升级珍藏

Just Your Style

漓江出版社

m
阅美
文化

JING
静 老 师
形象提升系列

识对体形 穿 对 衣

/ 珍 藏 版 /

王静
著



图书在版编目(CIP)数据

识对体形穿对衣:珍藏版 / 王静著. -- 桂林:漓江出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5407-8371-6

I. ①识… II. ①王… III. ①服饰美学-通俗读物 IV. ①TS941.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第331299号

识对体形穿对衣 (珍藏版)

作 者: 王 静

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 符红霞 助理编辑: 赵卫平

责任校对: 王成成

封面设计: 孙阳阳 版式设计制作: 意如工作室

责任监印: 周 萍

出 版 人: 刘迪才

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85893190

传 真: 0773-2582200 010-85893190-814

网 址: <http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京尚唐印刷包装有限公司

开 本: 635 × 965 1/24

印 张: 8.5

字 数: 120千字

版 次: 2018年6月第1版

印 次: 2018年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-8371-6

定 价: 68.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

part 01

原版前言

7

穿出你的 完美体形

01	完美体形是一个传说	12
02	奇妙的“体形穿衣术”	13
03	相信眼睛是个错	14
04	利用视错穿衣，越错越美丽	16
05	图解服装结构和身体部位	17

01	变高变瘦，穿衣技巧的重中之重	20
02	横条显瘦，物极必反	21
03	竖条显瘦，没那么简单	27
04	不对称的款式，让身材瞬间高挑显瘦	31
05	斜线越斜越长，显瘦效果越佳	32
06	全身一色打底，亮点越高个子越高	33
07	上下装色彩须连贯或呼应	36
08	上衣越短越显高	38
09	穿着精纺面料	40
10	花衣显胖，大图案显矮	42
11	优先深色，必备高跟	44
12	穿着让你更有自信的衣服	45

part 02

穿对衣让你
变瘦变高

part 03

扬长避短的 穿衣诀窍

- | | | |
|----|---------------------|-----|
| 01 | 体形五分，遗憾犹存 | 48 |
| 02 | 最决定优雅度的曲线——长颈 VS 短颈 | 50 |
| | A 令短颈变纤长的穿着建议 | 52 |
| | B 修饰长颈的穿着建议 | 62 |
| 03 | 最影响气质的线条——肩部 | 70 |
| | A 使溜肩变直、窄肩变宽的穿着建议 | 72 |
| | B 使宽肩变窄、端肩变平的穿着建议 | 78 |
| 04 | 最性感的线条——平胸 VS 大胸 | 82 |
| | A 令平胸变丰满的穿着建议 | 83 |
| | B 掩饰太过丰满大胸的穿着建议 | 88 |
| 05 | 纤纤玉臂有秘密——蝴蝶臂 VS 竹竿臂 | 94 |
| | A 掩饰粗臂的穿着建议 | 96 |
| | B 让细臂变圆润的穿着建议 | 104 |
| 06 | 热裤晒出琵琶腿——粗腿 VS 细腿 | 112 |
| | A 掩饰粗腿或琵琶腿的穿着建议 | 114 |
| | B 令竹竿腿变丰润的穿着建议 | 123 |



01	最暴露年龄的曲线——粗腰 VS 细腰	134
	巧妙遮盖，粗腰变细的穿着建议	136
02	比例的关键——低腰 VS 高腰	142
	提高腰线的穿着建议	143
03	测一测“豪华臀”——宽臀 VS 窄臀	152
	A 令宽臀变窄的穿着建议	154
	B 令窄臀变丰满的穿着建议	162
04	高臀秀长腿——高臀 VS 低臀	169
	A 展示高臀魅力的穿着建议	170
	B 提升低臀的穿着建议	176
05	胖妞妞的魅力翘臀——平臀 VS 翘臀	183
	使臀部变翘的穿着建议	184
06	肚腩隐形大法——赘肉腹 VS 扁平腹	188
	掩饰肚腩的穿着建议	189

part 04

360 度问题体形 穿衣全攻略

m
阅美
文化

JING
静 老 师
形象提升系列

识对体形 穿 对 衣

/ 珍 藏 版 /

王静
著





作者简介 王静

著名形象顾问专家，“形象平衡理论”创始人，“自然光色彩工具”发明人，中国实战形象顾问行业领军人物、“环球小姐”中国区大赛评委，现任北京典雅静界形象管理学院院长，北京大学、清华大学、中国人民大学等高校“形象管理课程”授课专家。

2005 年成功研发“自然光”测色工具，为中国形象管理行业提供了超级实用的色彩测评途径。

以权威的课程设计、专业的实战指导，在形象顾问行业享有盛誉。多年来，一直坚守在专业形象顾问教学工作第一线，培养了近万名专业形象顾问。

持续专注研究“亚洲人的色彩和形体”等形象特征，并结合大量实践案例，形成了适合中国人的服饰体系，刷新了现代中国女性形象美学观念。



静老师微博

<http://weibo.com/wangjingxxgw>

扫一扫，加入为中国女性
量身打造的形象圈



静老师公众号

[bjdyjj](#)

扫码关注，掌握最新形象
资讯、了解近期课程安排



静老师微信号

[yangguang539193](#)

扫一扫，快速私信静老师

我是“被定义”在时尚圈的人，不论是网络红人推荐，还是媒体或品牌的合作，都会把我称为“时尚专家”。可我更愿意把自己定义为“生活美学”的倡导者、传播者，同时也是帮助读者和学生寻找自我风格的导师。

对于我来说，风格比潮流更重要，它与体形、性格、工作环境、个人喜好等多种因素息息相关。可可·香奈儿说“时尚易逝，风格永存”，希望我能通过专业知识和多年的研究与教学经验，来帮助热爱美好生活的人探索并拥有属于自己的风格——或优雅、或浪漫、或艺术、或自然……成为能自信面对自己、也得体面对他人的人。

2010年出版《选对色彩穿对衣》，我就出于这样的初衷。因为市场反响强烈，我又编写了与“色彩”相配套的《识对体形穿对衣》。2017年年初，这两本书的选题策划人符红霞老师找到我，提醒我说，迄今为止，这两本书累计再版已经超过了20次，这在国内的时尚书籍中实属罕见，因此希望能出一套珍藏版。

这于我，是莫大的肯定与鼓励。这些年来，我不断从社交媒体获得读者的反馈，各大网上书店中，几万条读者评论我几乎是一字不落地看完。我发现，这两本书之所以得到这么多人的认可，正是因为我关注的是最基础的美学观念，是和日常最为贴近的生活美学，是每一天甚至每一时都会用到的美学常识，只要看了、做了，形象就会实实在在地发生变化。

这次的珍藏版采用了不少来自网上的建议，增添了在教学中大家常问到的内容，并对一些值得商榷的表述进行了修改，谢谢大家的支持！也感谢一直关注我、支持我的符老师、张芳、乌玛，以及阳光老师，感谢你们一路的陪伴和鼓励，我会一直在“美美与共”的路上，坚定地前行。



part 01

原版前言

7

穿出你的 完美体形

01	完美体形是一个传说	12
02	奇妙的“体形穿衣术”	13
03	相信眼睛是个错	14
04	利用视错穿衣，越错越美丽	16
05	图解服装结构和身体部位	17

01	变高变瘦，穿衣技巧的重中之重	20
02	横条显瘦，物极必反	21
03	竖条显瘦，没那么简单	27
04	不对称的款式，让身材瞬间高挑显瘦	31
05	斜线越斜越长，显瘦效果越佳	32
06	全身一色打底，亮点越高个子越高	33
07	上下装色彩须连贯或呼应	36
08	上衣越短越显高	38
09	穿着精纺面料	40
10	花衣显胖，大图案显矮	42
11	优先深色，必备高跟	44
12	穿着让你更有自信的衣服	45

part 02

穿对衣让你
变瘦变高

part 03

扬长避短的 穿衣诀窍

- 01 体形五分，遗憾犹存 48
- 02 最决定优雅度的曲线——长颈 VS 短颈 50
 - A 令短颈变纤长的穿着建议 52
 - B 修饰长颈的穿着建议 62
- 03 最影响气质的线条——肩部 70
 - A 使溜肩变直、窄肩变宽的穿着建议 72
 - B 使宽肩变窄、端肩变平的穿着建议 78
- 04 最性感的线条——平胸 VS 大胸 82
 - A 令平胸变丰满的穿着建议 83
 - B 掩饰太过丰满大胸的穿着建议 88
- 05 纤纤玉臂有秘密——蝴蝶臂 VS 竹竿臂 94
 - A 掩饰粗臂的穿着建议 96
 - B 让细臂变圆润的穿着建议 104
- 06 热裤晒出琵琶腿——粗腿 VS 细腿 112
 - A 掩饰粗腿或琵琶腿的穿着建议 114
 - B 令竹竿腿变丰润的穿着建议 123



01	最暴露年龄的曲线——粗腰 VS 细腰	134
	巧妙遮盖，粗腰变细的穿着建议	136
02	比例的关键——低腰 VS 高腰	142
	提高腰线的穿着建议	143
03	测一测“豪华臀”——宽臀 VS 窄臀	152
	A 令宽臀变窄的穿着建议	154
	B 令窄臀变丰满的穿着建议	162
04	高臀秀长腿——高臀 VS 低臀	169
	A 展示高臀魅力的穿着建议	170
	B 提升低臀的穿着建议	176
05	胖妞妞的魅力翘臀——平臀 VS 翘臀	183
	使臀部变翘的穿着建议	184
06	肚腩隐形大法——赘肉腹 VS 扁平腹	188
	掩饰肚腩的穿着建议	189

part 04

360 度问题体形 穿衣全攻略



《识对体形穿对衣》在大家的期盼中姗姗来迟。

在专业形象顾问教学中,我把色彩、体形、风格的分析称为“形象DNA分析”,而“扬长避短”“显瘦增高”这些热门话题让大家更加关注体形。生活中,完美的身材只有少数人拥有。其实,每一个人都有属于自己的、特别的体形,有优点,也有属于自己的特点。实际上,“识对体形穿对衣”是很多企业团体希望我在形象管理讲座中重点讲授的内容,也是最令人关注的话题。每每讲座结束后,很多热情的学员都向我问一些详细的问题,诸如自己臀宽肩窄应该穿什么款式,小腿和大臂太粗该怎么穿,太瘦的人想遮掩一下细臂细腿怎么办……问题还真是不少。

因此,我用心地对所有体形的优缺点进行了梳理,并亲自手绘了近500幅服装款式插图,完成了这样一本全面、详尽、针对体形的穿搭指南,让大家可以针对身体的每一个部位——无论是脖子、肩,还是胸、腰、臀、腹和腿——得到明确而清晰的穿衣建议。

在这里,我要特别提醒各位读者朋友两个问题。第一个问题是,如果你的体形缺点较为综合,比如粗腰、大腹、窄臀,那在阅读这三种体形的穿着建议时,若是发现某两个建议相互矛盾,可以放弃这两条,去参照其他建议。每一种体形的穿着建议都有5~10条,选择空间很大。如果你的体形属于粗腰、大腹,那基本就算胖体形了,可以在读完第4章“360度问题体形穿衣全攻略”后,返回第2章“穿对衣让你变高变瘦”,此章的穿着建议更好用。

第二个问题是，千万不要以为看过一次就一劳永逸。人的体形是会随着时间的推移而有所变化的，一旦体形发生了变化，就需要及时查阅本书，根据改变以后的体形重新选择服装的款式。

这本“体形”书相比于上一本“色彩”书更为细腻而精致，更加注重细节。因为体形是多元而复杂的，更需要详细、具体地加以解读。本书秉承“实用，实用，再实用”的主导思想，语言通俗易懂，手绘插图简洁生动，极具时尚感。真心希望本书能够帮助更多的朋友量体择衣，根据自己体形的特点选择适合的服装款式，扬长避短，秀出最动人的自己。

本书从起笔到收尾，历时两年。其中的艰辛是起笔之初始料未及的——我只能在繁忙的授课之余挤出时间写书；考虑到插图演示是让读者从读懂到会买的捷径，所以书中的体形插图和服装款式插图，都需要我亲手绘制，这些插图，有在无数个深夜中反复推敲出来的，有赴外地讲座时在候机厅斟酌出来的，还有在除夕夜绘制出来的……

虽然很辛苦，但我觉得这是一种幸福，因为写作过程中我得到了那么多人的支持和鼓励。在此，我要感谢很多人。

首先，我要感谢一直支持我的读者朋友。因为你们的信任和关爱，我的第一本书《选对色彩穿对衣》才能连续 80 周蝉联当当网美丽装扮图书畅销榜冠军。在感激之余，我有了强大动力，

决心让这本“体形”书以最完美的状态问世，作为我对各位朋友最好的回报。感谢大家在当当网写下的珍贵留言和改善意见，帮助我将第一本书中的不足在本书中加以完善，能更好地满足读者的需求。

当然，还要感谢我的家人。因为写作此书，春节未能与父母一同过节，在此致歉，同时感谢全家一直以来对我的默默支持。

感谢我的团队——北京典雅静界形象管理学院的每一位工作人员和我的专业形象顾问学员们，特别感谢阳光老师、刘鉴、茗涵、颜熙、李霞、闫芳等等。有你们，我很开心很快乐！

谢谢我的好友乌玛，在我写作过程中提供了诸多帮助，谢谢你不遗余力地支持！

还要特别感谢靳羽西老师一直以来对我的提携与支持，在写书接近尾声的时候，在“环球小姐”中国大赛杭州赛区，我与羽西老师在美丽的西子湖畔亲密相拥。她是我的偶像，因为她一直不懈地追求和推广着中国美。为了使中国的“环球小姐”刷新历史，她像伯乐一样四处找寻千里马，亲力亲为，令我备受感动。受羽西老师的鼓励，我也要竭尽全力，帮助中国的女性识对体形穿对衣，为展现出完美形象的中国女性喝彩！



01

part

穿出你的 完美体形